

Wege aus der Opferschleufe

Vom Umgang mit posttraumatischen Symptomen

DIE PROZESSORIENTIERTE SICHT AUF LEBENSCHWIERIGKEITEN

C.G. Jung hat die Idee der Finalität in die westliche Psychologie eingeführt: Danach liegt dem menschlichen Leben sowohl auf der individuellen wie auch auf der kollektiven Ebene eine selbstregulierende Entwicklungsdynamik zugrunde, die auf die Entfaltung



Begegnung mit dem Tod



Flug ins Unbekannte



Das Ritual

eines ihm innewohnenden Potentials hinzielt. Die Prozessorientierte Psychologie geht ebenfalls davon aus, dass alle Lebensprozesse zielgerichtet sind, dass die Lösung von Problemen potentiell in den Störungen selbst schon enthalten ist.

DIE STRUKTUR DER TRAUMASYMPTOMATIK

Die Sinnhaftigkeit liegt allerdings – dies ist sehr wichtig – nicht im traumatisierenden Geschehen, sondern in der Art und Weise, wie sich die Symptome zeigen. Folgende Grundstruktur ist dabei auszumachen: Bei einer Traumatisierung handelt es sich um einen Macht-Ohnmacht-Prozess. Der oder die Betroffene wurde Opfer einer äusseren Macht wie z.B. einer Naturgewalt, eines Unfall-Geschehens, oder von durch Menschen verursachte Gewalt wie Krieg, Vergewaltigung, emotionale Vernachlässigung etc. Da der betroffene Mensch in irgendeiner Form ohnmächtig wurde, ist der Zugang zur eigenen Tatkraft und Handlungsfähigkeit verschüttet.

Der dem Bewusstsein nicht zugängliche Macht-Aspekt kann sich deshalb als störende Polarität bemerkbar machen: Wird der mächtige Aspekt internalisiert, kann er als innerer Kritiker auftreten. Gegen sich selbst gerichtete Macht kann sich auch in Form von Depression, Suizidgefährdung, als Suchttendenz oder als Körpersymptom äussern. Ist der mächtige Aspekt externalisiert, kann sich in Beziehungen ein Herausforderer manifestieren, der diese Rolle übernimmt und übergriffig, verletzend wird. Eine traumatische Erfahrung hat eine grosse Intensität, sodass der oder die Betroffene dazu neigen kann, diese Intensität immer wieder zu „suchen“. Er oder sie ist deshalb aufgefordert, aus der Opferschleufe zu erwachen, sich selbst auf den Weg der Bewusstwerdung und Aneignung der eigenen Kraft zu begeben. Was hier bewusst geschehen soll, geschieht traumatisierten Menschen auch so – aber ohne dass sie einen bewussten Zugang dazu haben: Sie beanspruchen z.B. viel Raum, oder

ihre Umgebung bekommt das Gefühl, sie nähren, anhören oder betreuen zu müssen, etc.

EINE METAPOSITION ENTWICKELN

Prozessarbeit hat kein Pathologie-Konzept von Gesundheit und Krankheit und urteilt nicht nach richtig und falsch. Sie folgt dem Fluss subjektiver menschlicher Erfahrung (phänomenologischer Ansatz) und strukturiert sie nach Nähe und Distanz zum Bewusstsein. Ein wichtiger Fokus liegt dabei auf der Beziehung zwischen den erwähnten Polaritäten. Bei einem traumatischen Ereignis wird die Alltagsidentität von der äusseren Täterenergie überflutet, ohne dass äussere Figuren (z.B. Zeugen) oder innere Figuren in der Lage sind, „stop“ zu sagen. In einem ersten Schritt übernimmt der Therapeut oder die Therapeutin den fehlenden Beistand und die Zeuenschaft, um diese dann schrittweise der Klientin oder dem Klienten zugänglich zu machen. Sie oder er soll einen sicheren inneren Ort oder eine Metaposition bekommen, um aus dem traumatischen inneren Erleben aussteigen zu können, ohne dabei das Bewusstsein zu verlieren, wie dies im ursprünglichen Geschehen (z.B. beim Dissoziieren) passiert ist.

MEINE ARBEITSWEISE

Alle sich zeigende Symptomatik ist potentiell sinnvoll. Die Interventionen und Vorschläge unterstützen dabei das, was dem Bewusstsein der Klienten noch nicht zugänglich ist, sich aber bereits in Doppelsignalen¹ und Symptomatik zeigt. Durch diese feedback-orientierten Interventionen können innere Anteile und die Kräfte dahinter erfahrbar gemacht, sortiert und in Beziehung gebracht werden. Mit stark traumatisierten Personen ist Behutsamkeit und oft äusserste Langsamkeit gefordert. Ausserdem gilt es, authentisch zu sein in der Beziehung, denn traumatisierte Menschen haben einen ausgeprägten 7. Sinn für Unausgesprochenes und nonverbale Signale.

1) Inkongruenzen

DIE UNBESETZTE ROLLE DER MACHT UND KRAFT UND DIE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG: EIN BEISPIEL AUS MEINER PRAXIS

Das Feld² zwischen zwei Personen ist voll unausgesprochener Gefühle und innerer Erfahrungen. Prozessarbeit geht davon aus, dass ein Gefühl, das von einer der beiden Personen im Feld ausgegrenzt wird, in der anderen Person auftauchen kann. Therapeuten können



Hilfskraft



Die Essenz des Kritikers

zum Gefäss für unzugängliche Anteile der Klienten werden, sie werden aufgeträumt³. Sie sind deshalb aufgefordert, sensibel genug zu sein, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, und bestimmte eigene Gefühle als unausgedrückte Teile des Traumfeldes der Klienten zu orten. Weiter gilt es, den eigenen Rang einzunehmen und die Verantwortung fürs Ganze zu übernehmen, damit der Prozess für die Klienten nutzbar gemacht werden kann. Ein Beispiel: Paula, eine meiner ersten „schwierigen“ Klientinnen, damals 46 Jahre alt, in einem sozialen Beruf tätig, ist mir in lebhafter Erinnerung geblieben. Sie machte einen betont freundlichen Eindruck auf mich, doch ging sie – welchen Vorschlag ich auch immer machte – auf keinen ein. Mich beschlich das Gefühl, in einer Test-Situation zu stecken, und in mir stieg Hoffnungslosigkeit auf. Zudem bemerkte ich Impulse in mir, Druck auf sie auszuüben. Erst als ich mich an den Feldgedanken erinnerte, meine eigenen Wahrnehmungen als Teile davon erkennen konnte und sie einbrachte, konnte ich sie unterstützen, an ihre eigene Wahrnehmung zu glauben, es mir nicht recht machen zu müssen.

DER EINSATZ VON GESTALTERISCHEN MITTELN: EIN BEISPIEL AUS MEINER PRAXIS

In meiner Arbeit mit Klienten setze ich oft gestalterische Mittel ein. Sich einer angstbeladenen Situation auf non-verbale Art zu nähern fällt bedeutend leichter, zugleich kann das Geschehen in ein Produkt fließen, das später als Anker dient. Die Art der Herangehensweise richtet sich nach dem Klientenprozess und kann deshalb vom intensiven „Behandeln“ einer kleinen Fläche mit Farbstiften bis zur Katharsis mit dicken Pinseln und flüssiger Farbe gehen. Manchmal entwickelt sich die Arbeit aber auch verbal, und es braucht anschliessend ein Blatt Papier, um die Erkenntnisse gemeinsam festzuhalten. Manchmal wollen eingefrorene Bewegungen ganz und mit dem Körper ausgedrückt werden, oder eine innere Hilfskraft kann bewirken, dass sich ein neues Körpergefühl einstellt. Gar nicht selten habe ich es mit Menschen zu tun, denen ein innerer Kritiker das Messer an den Hals setzt und sie gnadenlos beutelt. Ein Beispiel: Wanda (45) arbeitet als Lehrerin. Als sie 20 war, nahm sich ihr

damaliger Freund das Leben, als sie ihn verliess, und erklärte sie in einem Brief für seinen Tod verantwortlich. Da sie sich von ihrer Umgebung nicht unterstützt fühlte, begann sich eine rächende innere Kritikerfigur zu manifestieren. Vom Umfeld werden Personen mit dieser Thematik oft als Kritiker erlebt. Durch den Tonfall ihrer Stimme kann sich Macht ausdrücken, ohne dass sie es wahrnehmen können. Sie selbst sind oft ganz erstaunt, haben sie doch ausschliesslich Zugang zur Opferseite und werden von inneren Kritiker-Attacken gebeutelt. Mit Wanda arbeitete ich daran, ihren Kritiker anzupirschen, und seine Schleich-Wege und seine Energie zu erforschen. Es gelang ihr, auf einem langen Weg, sich mit ihrer Schärfe und Radikalität (der Essenz dieser Kritikerfigur) zu versöhnen und sich selbst mit einer Waffe, die dieser Energie entspricht, symbolisch auszurüsten.⁴



Marianne Sinner, dipl. POP, Kunsttherapeutin GPK

Marianne Sinner hält im Rahmen der Vortragsreihe Aspekte der Prozessarbeit am 13.10.09 einen Vortrag zum Thema Kunstorientierte Ansätze in der Prozessarbeit. Siehe NEWS

2) Feldtheorie² in Analogie zur Gestaltungstherapie und systemischen Denkmodellen (Wirkungs- und Strukturstrukturzusammenhänge von Feldern und Systemen)

3) Prozessarbeit unterscheidet zwischen Projektion-Gegenprojektion und einer Aufräumreaktion

4) Die Bilder sind im Verlauf von ca. 4 ½ Jahren entstanden